LE MAG

forum santé PHARMACIES

N°83 / SEPTEMBRE 2022

LA REPRISE !

- COMMENT SE REMETTRE D'UN DÉCALAGE HORAIRE
- PROLONGER SON BRONZAGE
- ÉVITER LE BLUES DE L'APRÈS RENTRÉE

ENFANTS

COMMENT PASSER UNE BONNE NUIT

POUX : TRAITEMENTS NATURELS

DOSSIER DU MOIS.

ALZHEIMER : LA LUTTE CONTRE L'OUBLI

DÉPISTER ET PRENDRE EN CHARGE

ÊTRE EN FORME POUR LA RENTRÉE !

CONSEILS ET BONS PLANS POUR EN PROFITER

1. AGENDA DU MOIS DE JUILLET-AOUT

2. PRENDRE SOIN DE SON CORPS

3. PRENDRE SOIN DE SA PEAU

4. FOCUYS SANTÉ

5. DOSSIER DU MOIS

6. PROTÉGER SON ENFANT

Numéro: 83
Editeur: Forum Santé
4 chemin du Dornig
68000 Colmar
Tel: 0389416845
Fax: 0389233735
communication@groupeuniverspharmacie.com
www.groupeuniverspharmacie.com
Directeur de la publication
Daniel Buchinger
Périodicité / mensuelle
Directrice de rédaction :
Céline Boultareau - LEGALL Santé Services
Conception/Réalisation :
ADN Production
58 Avenue de Wagram 75017 Paris
Tél: 0389416845
www.groupeuniverspharmacie.com
communication@groupeuniverspharmacie.com
© 2019 Groupe Univers Pharmacie – Tous droits réservés.
Crédits Photos :AdobeStock_34531479- 61331016 - 63306743 - 80343685 - 90837161 - 107150952 - 138899879 - 141041686 - 157810516 - 177744576 - 190552919 - 198326436 - 221802501 - 232846452 - 233579945 - 236097194 - 283539209 - 304412858 - 324964689 - 328862077 - 354888281 - 357616433 - 369660470 - 376569809 - 422500278 - 487237479 - 495495889 - 502650491 - 508406730 Engagements : Tous les articles sont réalisés par des rédactions indépendantes des laboratoires ou par des journalistes spécialisés santé ou de professionnels santé. Nos conseils et articles ne peuvent pas se substituer à l'information et les traitements délivrés par votre médecin traitant. Ils sont destinés à vous éclairer sur votre état de santé et vous permettre de mieux participer à la prise de décision. Consultez votre médecin traitant.
Toute insertion publicitaire paraît sous la seule responsabilité de l'annonceur.
« Ne pas jeter sur la voie publique »

Dans les pages suivantes,

Retrouvez nos conseils santé et bien-être.

CAP SUR LA RENTRÉE !

La moitié de l'année est déjà passée, mais il est encore temps de prendre soin de soi, de son corps, et de profiter du climat doux de Septembre

Retrouvez dans ce Mag tous nos conseils pour préparer au mieux l'arrivée de l'automne tout en conservant les bienfaits de l'été et des vacances.

Bonne lecture !

Forum Santé

10 Septembre 2022
Journée mondiale des premiers secours

Depuis 2000, les Sociétés nationales de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge sont de plus en plus nombreuses à célébrer le deuxième samedi de septembre comme Journée mondiale des premiers secours.

A cette occasion, les Sociétés nationales organisent des cérémonies et autres manifestations visant à mobiliser volontaires et membres de la communauté pour sensibiliser le public à l'importance des premiers secours.

L'objectif général consiste à faire mieux comprendre le rôle crucial des premiers secours tant dans la vie courante que dans les situations d'urgence, pour la prévention des accidents et des maladies, ainsi que pour l'intégration des groupes marginalisés de la société.

17 Septembre 2022
Journée mondiale de l'arthrose

L'arthrose est une maladie qui s'attaque aux articulations et, progressivement, les déforme. L'arthrose est caractérisée par des douleurs aux mouvements et une raideur des articulations.

On estime qu'en 2050, ce seront pas moins de 315 millions d'êtres humains de plus de 60 ans qui souffriront d'arthrose dans le monde et que, parmi ceux-ci, 105 millions présenteront un handicap sévère causé par la maladie.

La Recherche médicale sur l'arthrose est en marche (si on peut dire...) et l'arrivée à court terme d'un biomédicament très prometteur, pourrait changer la donne en profondeur.

Le but de la journée est la sensibilisation du grand public à cette maladie, ainsi que le soutien à la recherche.

Une date à retenir : le 21 septembre ! C'est LA journée mondiale pour s'engager contre la maladie d'Alzheimer, en soutenant la recherche française grâce à la Fondation Alzheimer !

La succession des mesures sanitaires nous a contraint à vivre confiné voire même isolé pendant de longues semaines pour se protéger soi-même et protéger les autres. Et cela n'est pas sans impact sur notre vie sociale et notre santé mentale. En effet, notre humeur et notre vie en société sont les meilleurs alliés de notre cerveau. Ainsi la privation de lien social peut accélérer le déclin cognitif voire l'apparition plus précoce d'une maladie d'Alzheimer.

Les études scientifiques démontrent que l'entretien du lien social grâce à des activités diverses et l'appartenance à des réseaux sont associés avec une meilleure préservation des fonctions cognitives chez les sujets âgés. Cette stimulation sociale permet d'alimenter notre réserve cognitive, d'augmenter notre capital-cerveau.

Comment se remettre d'un décalage horaire ?

Voyager en avion en traversant différents fuseaux horaires peut entraîner une série de troubles physiques que l'on appelle le « jet lag ». Pour les éviter, et profiter au mieux de son séjour, il est à la fois possible de préparer son corps au décalage horaire et agir une fois arrivé à destination. Voici de précieux conseils pour se remettre au mieux d'un décalage horaire.

PRÉPARER SON CORPS AVANT ET PENDANT LE VOYAGE

Pour lutter contre le syndrome du décalage horaire, il faut anticiper les effets du voyage. Ces quelques réflexes et habitudes permettent ainsi de préparer son corps :

- Dormir correctement dans les semaines précédant le voyage afin de ne pas souffrir d'une dette de sommeil au moment du départ
- Se coucher de plus en plus tard, en cas de voyage vers l'ouest
- Inversement, se coucher de plus en plus tôt, en cas de voyage vers l'est
- Une fois à bord de l'avion, il est important de changer d'heure en adoptant celle du pays de destination
- Pendant le voyage, il est conseillé de réduire sa consommation de caféine
- Prendre ses repas dans l'avion selon les horaires du pays de destination est également recommandé
- Enfin, il convient de limiter les siestes à moins de 30 minutes jusqu'à l'atterrissage.

COMPRENDRE LE SYNDROME DU JET LAG

Le terme jet lag vient de l'anglais jet (avion) et lag (décalage). C'est le nom que l'on donne aux symptômes physiques qui peuvent se manifester après un long voyage en avion. En voyageant très loin vers l'est ou l'ouest, on perturbe le cycle de son sommeil et on dérègle ainsi son rythme circadien. Plus le décalage horaire est important, **plus les désagréments physiques peuvent être intenses. Nausées, fatigue, étourdissements, maux de tête, troubles digestifs, sont autant de symptômes du décalage horaire. Ils peuvent apparaître dès quatre heures de décalage et être particulièrement éprouvants lors des voyages vers l'est, puisque la journée est ainsi « raccourcie ».**

Comment se remettre d'un décalage horaire ?

SE REMETTRE D'UN DÉCALAGE HORAIRE UNE FOIS ARRIVÉ À DESTINATION

Une fois arrivé à destination, il ne faut pas attendre pour agir contre le jet lag. Selon l'importance du décalage horaire, les désagréments physiques peuvent être plus ou moins gênants. La durée des symptômes du décalage horaire est, quant à elle, de l'ordre de quelques jours. Ces astuces permettent de les contrer :

1. Surveiller son alimentation : une bonne hydratation, la non consommation d'alcool et la prise de repas légers sont une règle à suivre, peu importe la destination. Dans le cadre de longs voyages vers l'est, il est vivement recommandé de réduire la consommation de caféine. Tout aliment copieux ou favorisant l'endormissement est à éviter si le voyage a lieu vers l'ouest.

2. Profiter de la lumière naturelle : la lumière du soleil aide l'horloge biologique à retrouver son rythme. Si l'on a voyagé vers l'ouest, il convient de profiter de la lumière du soir. En revanche, en cas de voyage vers l'est, c'est la lumière du matin dont il faut profiter.

3. Essayer la luminothérapie : dans certains cas, l'usage de lampes de haute intensité peut accélérer la resynchronisation de son rythme biologique. Certaines sont même en vente dans les aéroports.

4. Envisager la prise de mélatonine : la mélatonine est également appelée « hormone de la nuit » ou « hormone de l'endormissement ». Sa prise peut être pertinente pour les voyages vers l'est afin de réguler le sommeil.

Source: https://pharmacie-legall-visitation.legall-sante.com/conseils/551-comment-se-remettre-dun-decalage-horaire

Pour se remettre au mieux d'un décalage horaire, le plus important est d'anticiper en modifiant ses habitudes dès la préparation de son voyage. L'adoption d'une bonne hygiène de vie à l'arrivée à destination, ainsi que quelques bons réflexes, réduisent encore un peu plus les troubles du jet lag. Vérifiez bien le nombre d'heures de décalage dès l'organisation de votre vol afin de profiter au maximum de votre séjour !

Un corps en parfaite forme pour la rentrée

Les vacances sont derrière et il faut repartir…à fond ! Le corps, maintenant reposé, a besoin de se préparer aux longues semaines de travail et aux changements de saisons prochains. Voici nos conseils pour aborder une rentrée au meilleur de sa forme et pour y rester jusqu'aux prochaines vacances.

ANTICIPER POUR MIEUX RÉUSSIR

Il sera trop tard une fois que vous ressentirez les premiers signes de la fatigue. Un corps sain dans un équilibre de vie sain ! Bon, vous le savez déjà, mais ce n'est pas toujours facile de respecter ce dicton. Il y a toujours des dîners entre amis et le travail qui vient empiéter sur les soirées et donc sur le temps de sommeil. **Anticiper son planning pour s'aménager du temps permet d'éviter le surmenage !**

UN BON SOMMEIL EST INDISPENSABLE

C'est durant la nuit que le cerveau se réorganise et que le corps récupère. Un bon sommeil est donc réparateur et permet une bonne forme physique, une bonne mémoire et des performances intellectuelles. **Mais combien de temps faut-il dormir ?** Aucun chiffre ne saurait répondre à cette question. Chacun récupère à sa vitesse selon son âge, ses dépenses et ses besoins. **Mais il est primordial de respecter ses horaires biologiques et de compenser les excès rapidement.**

DES ANTIOXYDANTS EN PRIORITÉ

Nul doute que votre travail est trop « usant ». Les situations de stress qu'il impose ou la surcharge de travail génèrent de nombreux radicaux libres, des particules créées par l'activité de notre corps et pourtant nocives. Nous sommes en permanence en train de détoxifier notre corps de ces radicaux libres. **Pour l'aider, une alimentation riche en antioxydant est un atout précieux :** tomates, carottes, légumes à feuilles vertes, huile d'olive, … heureusement, on en trouve un peu partout. Une alimentation variée tant dans les plats que dans les cuissons apportera la meilleure des protections. **Si toutefois votre alimentation était légère, inadaptée ou monotone, n'hésitez pas à la compléter par des antioxydants disponibles en pharmacie !**

Source :https://pharmacie-legall-visitation.legall-sante.com/conseils/551-comment-se-remettre-dun-decalage-horaire

La rentrée en pleine forme !

3 Packs au choix*

uprana

Du 1er au 30 septembre 2022

Demandez conseil à votre pharmacien !

Vitalité 24,90€

Confort respiratoire 19,90€

Sérénité 24,90€

* Offre valable dans les pharmacies et parapharmacies participant à l'opération. Voir détail des packs en point de vente. Non cumulable avec d'autres promotions en cours. Dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions.

Un corps en parfaite forme pour la rentrée

DES VITAMINES ET DES OLIGO-ÉLÉMENTS DE TOUTE PART

Aucune carence ne doit exister pour rester en pleine forme longtemps. Nul doute que vous ayez une alimentation saine ! **Des multivitamines avec essentiellement celles du groupe B pour l'énergie, la C et la E pour renforcer les défenses antioxydantes, …** Un peu de magnésium pour calmer l'excitation de la journée, le calcium pour la bonne santé osseuse, du fer, notamment chez les femmes pour le transport efficace de l'oxygène du poumon vers les cellules, de l'iode pour la bonne régulation de la température corporelle et de l'humeur, … **Bref, une dizaine de vitamines et autant de minéraux à consommer régulièrement. Des compléments existent en pharmacie, demandez conseil !**

ÉVITEZ LES EXCITANTS ?

Si la caféine est une boisson des plus consommées, elle possède de nombreuses propriétés sur la concentration et l'attention. Cependant, son effet excitant pourrait perturber votre sommeil et diminuer votre reconstruction nocturne. Vu que le café reste longtemps dans le corps, il est prudent de ne pas en consommer après 15h. Les autres excitants de type alcool et tout autre substances illicites provoquent des dégâts largement trop importants pour être envisagés.

NE PAS TOMBER MALADE

La recette ? j'aimerais vous donner la recette mais je ne peux que vous rappeler que la méthode est unique et propre à chaque personne. Les meilleurs médicaments et compléments alimentaires sont ceux qui vous sont adaptés et votre pharmacien vous conseillera la protection optimale qui vous convient le mieux pour faire face à l'hiver ou plus encore. Les règles hygiéno-diététiques sont bien évidemment de rigueur pour rester en bonne santé.

Après des vacances au top, la rentrée sera au top. Planning organisé pour anticiper les sorties et les excès ! Les multivitamines, les oligo-éléments et une alimentation variée complètent le tout. Et une bonne dose de sommeil, bien rythmée et suffisante vous maintiendront au mieux de votre forme jusqu'aux prochaines vacances !

Source : https://pharmacie-legall-visitation.legall-sante.com/conseils/108-un-corps-en-parfaite-forme-pour-la-rentree

Comment prolonger son bronzage à la rentrée ?

Toutes les bonnes choses ont une fin, y compris les vacances d'été. Mais qui a dit qu'on ne pouvait pas jouer les prolongations et conserver son teint hâlé et doré jusqu'à la rentrée ? Découvrez nos 3 conseils pour prolonger et sublimer son bronzage le plus longtemps possible après les vacances.

COMMENT GARDER SON BRONZAGE ET CONSERVER UN TEINT HÂLÉ À LA RENTRÉE ?

EXFOLIER SA PEAU AVEC UN GOMMAGE DOUX

Au retour des vacances, l'exfoliation constitue une des étapes essentielles pour entretenir son teint hâlé. Tout au long de l'été, des impuretés et des cellules mortes s'accumulent à la surface de la peau et rendent le bronzage plus terne et moins éclatant. Le gommage permet ainsi de stimuler l'épiderme, afin qu'il se renouvelle plus rapidement. Adieu les cellules mortes et bonjour à une peau lumineuse ! **L'idéal est de réaliser un gommage doux visage et corps tous les 3 jours pour conserver un bronzage uniforme et lumineux.**

EXFOLIER SA PEAU AVEC UN GOMMAGE DOUX

On ne le répètera jamais assez, mais l'hydratation est une étape clé pour une peau en pleine santé toute l'année ! Et plus particulièrement l'été, car celle-ci est d'autant plus exposée aux rayons UV, au sel, au sable, au chlore… Par conséquent, après les vacances, afin d'apporter à la peau la dose d'hydratation dont elle a besoin, l'idéal est d'utiliser matin et soir, des soins après-soleil et prolongateurs de bronzage. **Leurs formules contiennent des actifs qui stimulent les mélanocytes et permettent de rester bronzée jusqu'à 6 semaines de plus que la normale, en cas d'expositions régulières (terrasse, balade…).**

La vitamine C pour votre organisme et votre peau

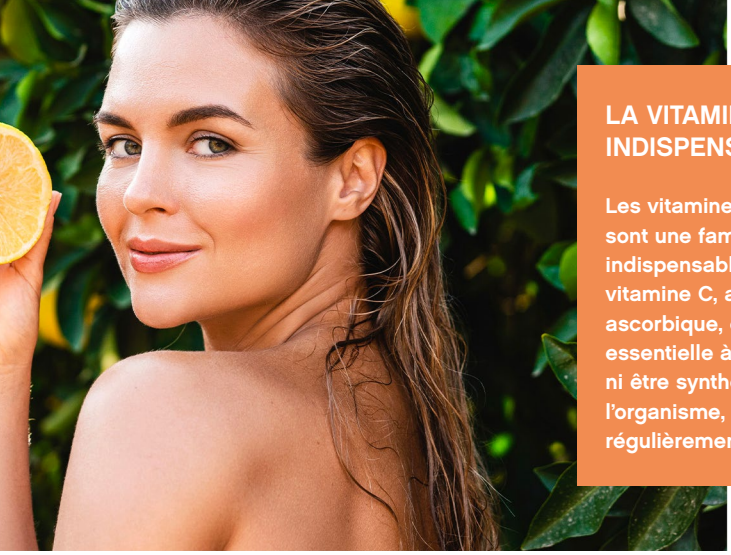
Ça y est, c'est officiellement la fin de l'été et le retour à la vie active peut être source de fatigue et de stress. Il est donc important d'adopter une routine de soins appropriée pour conserver une peau saine et garder une mine radieuse. De plus, il va nous falloir beaucoup d'énergie pour appréhender cette période de l'année. Parmi les ingrédients stars connus pour leur action anti-fatigue, il y a la vitamine C ! **Une vitamine essentielle au bien-être de l'organisme et qui a également des bienfaits pour la peau.**

OÙ TROUVER DE LA VITAMINE C ?

Elle est très souvent associée directement à l'orange et également au jus d'orange qui peut apporter la dose de vitamine C journalière nécessaire, environ 110 mg par jour. Nous la retrouvons dans de nombreux aliments colorés tels que le poivron, le chou, le persil, le brocoli, la tomate, l'oseille ainsi que dans les fruits et les agrumes. **Manger 5 fruits et légumes par jour permet d'atteindre les apports en Vitamine C nécessaires pour observer tous ses bienfaits.**

Il faut cependant faire attention à la conservation des aliments contenant de la vitamine C. Elle est la plus fragile de toutes les vitamines : sensible à l'eau, à la chaleur, à l'air et à la lumière. Par exemple, à température ambiante, la moitié de la teneur en vitamine C d'un aliment peut être perdue en 24 heures. Les modes de cuisson et de stockage doivent donc être adaptés de manière à limiter les pertes. Il est recommandé de faire cuire les aliments contenant de la vitamine C dans le moins d'eau possible et le plus rapidement possible. On presse un jus d'orange, il faut boire tout de suite car après 30 minutes, il y en a beaucoup moins.

Essentielle au fonctionnement de l'organisme, la carence en Vitamine C provoque le scorbut, maladie fréquente autrefois parmi les marins qui ne trouvaient plus de vitamine C dans leur alimentation (par manque de fruits frais…). D'où le nom de cette vitamine : A-scorbique (a-scorbutique pour anti-scorbut). La forme biologiquement active est l'acide L-ascorbique.



LA VITAMINE C EST INDISPENSABLE À LA VIE

Les vitamines – "vita" comme "vitale" - sont une famille de molécules indispensables à l'organisme. La vitamine C, aussi appelée acide ascorbique, est une vitamine essentielle à notre santé. Elle ne peut ni être synthétisée ni stockée dans l'organisme, et doit donc être apportée régulièrement par l'alimentation

Cleanance

-2€
Soins
Cleanance
et CleananceWomen

-1€
Hygiène
Cleanance

GREEN IMPACT INDEX
IMPACT SOCIO-ENVIRONNEMENTAL
A B C D

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

*Offre valable dans les pharmacies participantes du 1er au 30 septembre 2022.

#PRENDRE SOIN DE SA PEAU

La vitamine C pour votre organisme et votre peau

QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA VITAMINE C POUR L'ORGANISME ?

1) Par sa fonction antioxydante elle aide à neutraliser l'action des radicaux libres en protégeant le corps contre les dommages qu'ils peuvent causer. Cela aide à allonger la durée de vie des cellules, les rendant plus résistantes. Elle aide à booster les fonctions immunitaires du corps.

2) Elle maintient les vaisseaux sanguins en bonne santé en évitant leur rétrécissement. Elle aide à former des globules rouges et joue également un rôle fondamental dans la protection du cœur, agissant comme un agent de prévention des maladies cardiaques, du taux de cholestérol et de la pression artérielle élevés.

3) Elle améliore l'humeur, réduit le stress et l'anxiété : plusieurs études montrent qu'il existe un lien entre l'augmentation de la consommation de vitamine C et la diminution des troubles de l'humeur.

4) Elle favorise la perte de poids : la consommation d'aliments riches en vitamine C, ainsi que des suppléments à base de vitamine C, peuvent être d'une grande aide pour ceux qui souhaitent perdre du poids. Elle joue un rôle fondamental dans le contrôle des niveaux de sucre dans le sang et favorise l'oxydation des graisses pendant l'exercice. Elle aide également à absorber le fer contenu dans les végétaux. En fait, les personnes ayant une carence en vitamine C ont plus de difficulté à perdre de la graisse que celles qui prennent des quantités correctes de cette vitamine.

QUELS SONT LES EFFETS DE LA VITAMINE C SUR LA PEAU ?

1) Elle contribue à la cicatrisation des plaies et des fractures : en soutenant le développement de la production de collagène, présent dans les os, les tendons, les ligaments, les vaisseaux sanguins, les dents, la peau et d'autres organes.

2) Elle favorise la santé de la peau, des cheveux et des ongles : elle contribue à l'élasticité de la peau, prévient l'apparition des vergetures, favorise la croissance et le renforcement des cheveux et maintient l'intégrité des ongles.

3) Elle aide à ralentir les processus de vieillissement : ses propriétés antioxydantes et son rôle important dans la synthèse du collagène font de la vitamine C un ingrédient important dans le processus anti-âge. La consommation de vitamine C aide à combattre les dommages causés par les toxines dans notre vie quotidienne et ralentit les effets des radicaux libres dans notre corps en ralentissant le processus de vieillissement des cellules et en prévenant les rides et la sécheresse de la peau.

La vitamine C pour votre organisme et votre peau

QUELLES SONT SES PROPRIÉTÉS EN COSMÉTIQUE ?

1) ANTIOXYDANTE :

Après une exposition aux rayonnements UV, il a été prouvé que la quantité de vitamine C est dramatiquement réduite (jusqu'aux 2/3), ce qui prouve l'efficacité des antioxydants dans la neutralisation des radicaux libres. Il a été démontré que l'application sur la peau d'acide L-ascorbique permet d'augmenter significativement la concentration de vitamine C et de contrer les dommages cellulaires induits par les UV (notamment l'érythème et la mort cellulaire) en piégeant les radicaux libres.

2) ANTI-TACHES :

L'acide L-ascorbique agit à deux niveaux sur la pigmentation cutanée : il inhibe une enzyme qui intervient dans la production de la mélanine (la tyrosine), et d'autre part, il réduit les mélanines oxydées, ce qui éclaircit les taches et les rend moins visibles. Ces propriétés dépigmentantes confèrent à la Vitamine C une forte efficacité anti-taches et éclaircissante, prouvée in vivo par de nombreuses études (ingrédient reconnu quasi-drug au Japon…).

3) LISSANTE :

La vitamine C intervient dans la synthèse de collagène, indispensable à la structure de la peau. Il a été démontré que la vitamine C stimule la biosynthèse de collagène par les cellules du derme (les fibroblastes) ainsi que la prolifération de ces mêmes cellules. Ces actions complémentaires concourent à l'entretien d'une trame de collagène mature qui confère à la peau sa fermeté et sa résistance mécanique.

Source : https://www.esthederm.fr/blog/post/vitamine-c.html

DOXYLAMINE ARROW CONSEIL®

15 mg, comprimés pelliculés sécables

Générique de DONORMYL®,15 mg, comprimés pelliculés sécables.

DITES NON À L'INSOMNIE OCCASIONNELLE

Ce médicament est préconisé dans l'insomnie occasionnelle chez l'adulte.
La durée du traitement est de 2 à 5 jours. Ne pas dépasser 5 jours sans avis médical.

Lire attentivement la notice avant utilisation. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Demandez conseil à votre pharmacien.

ARROW GÉNÉRIQUES SAS, 26 avenue Tony Garnier, 69007 Lyon ▪
SAS au capital de 36 945 840, 47 € ▪ RCS LYON 433 944 485

arrow conseil

20/09/64741955/GP/001 248-AC-09/2020

Pourquoi inclure un sérum dans sa routine beauté?

Souvent délaissés dans les routines beauté, les sérums sont pourtant des soins incontournables pour cibler les besoins spécifiques de votre peau !

Qu'est-ce qu'un sérum ? Pourquoi utiliser un sérum en complément de sa crème ? Quand et comment l'appliquer ? Nous vous livrons tous nos conseils.

QU'EST-CE QU'UN SÉRUM ?

Un sérum est un soin visage qui s'applique après le nettoyage de la peau et avant la crème de jour et/ou de nuit. **C'est un produit ayant généralement une texture fluide (parfois huileuse) lui permettant notamment de mieux pénétrer dans la peau.**

Plus concentré en actifs qu'une crème, le sérum permet une efficacité renforcée et ciblée. **Contrairement aux idées reçues, l'usage des sérums n'est pas exclusivement réservé pour traiter les signes de l'âge mais pour répondre aux besoins spécifiques de la peau :** hydratation, éclat, taches, imperfections, rides…

POURQUOI INCLURE UN SÉRUM EN COMPLÉMENT DE SA CRÈME ?

Formulé avec une haute concentration d'actifs, le sérum améliore l'efficacité des soins qui suivent mais ne les remplace pas. En effet, bien que l'on soit parfois tenté de les utiliser à la place d'une crème, ils sont tous les deux complémentaires. Vous l'aurez compris, le sérum va donc compléter les actions de la crème en ciblant les besoins spécifiques de votre peau comme l'hydratation, l'éclat, les taches, les imperfections, les rides…

QUAND ET COMMENT APPLIQUER SON SÉRUM ?

Le sérum s'applique matin et soir, après le nettoyage de la peau (1ère étape essentielle de toute routine beauté) et avant la crème de jour ou de nuit. Il s'utilise avant la crème car sa texture ultra-fluide lui permet de bien pénétrer dans la peau pour agir selon les besoins spécifiques de celle-ci. **Le sérum étant optimisé pour traverser les couches de l'épiderme, la peau manquera de confort si on l'utilise seul.**

Selon le sérum choisi, il peut être appliqué tous les jours ou bien en cure de quelques mois. Pour certaines, il convient de les utiliser tous les jours, toute l'année, pour mieux prévenir et corriger le vieillissement cutané. C'est le cas des sérums antioxydants ou réparateurs pour celles qui vivent en environnement agressif (ville, pollution, ou UV), quel que soit leur âge.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser une grande quantité de sérum, quelques gouttes suffisent pour être efficace. Appliquez doucement en tapotant sur le visage du bout des doigts pour bien faire pénétrer les actifs.

Sa texture pénétrant très rapidement, vous pouvez appliquer votre crème juste après.

Nos conseils pour éviter le blues de l'après rentrée

Une petite déprime passagère ?

Les vacances, c'est fini. Il est temps de revenir à la vraie vie : le retour au boulot, les contraintes et le rythme soutenu ont de quoi déclencher une petite déprime passagère. Pour passer la rentrée en douceur, découvrez notre trousse « de secours » 100 % homéopathique, délivrée par le Dr Patrick Gessant, médecin homéopathe.

Fini les barbecues, bonjour la cantine d'entreprise !

Adieu la farniente et bonjour le réveil aux aurores. Si vous avez le moral dans les sandales, sachez que le sommeil joue un rôle prépondérant, estime le Dr Gessant. « Pendant plusieurs semaines, on vit à un rythme décalé. On se couche et on se lève tard, puis du jour au lendemain, le réveil sonne à 6 h. Pour éviter le choc, il faudrait idéalement se recoucher à des heures régulières, comme on le fait avec les enfants avant le retour à l'école. » Pour favoriser l'endormissement, inutile d'envisager les somnifères.

L'homéopathie est une thérapeutique efficace qui a le mérite de ne causer aucune dépendance ou effet secondaire. De plus, elle ne présente ni toxicité ni risque d'interaction avec d'autres traitements classiques et, si vous êtes enceinte, elle ne comporte aucun danger pour vous et votre bébé. Enfin, la prise des médicaments homéopathiques est très pratique ; **vous pouvez garder le tube sur vous et en prendre à tout moment, les granules fondant discrètement dans la bouche.**

BIEN DORMIR, C'EST LA CLÉ

En ce qui concerne la question essentielle du sommeil, l'homéopathie aide à lutter contre ce qui empêche de dormir en offrant un traitement sur mesure. Plusieurs médicaments homéopathiques peuvent être conseillés en fonction de la situation et des symptômes manifestés. Pour le Dr Gessant : « les traitements peuvent aider à se remettre des excès des vacances. Ils peuvent même aider celles qui ne veulent pas retourner au travail et qui vivent une grosse remise en question professionnelle. Il conseille de prendre les médicaments plutôt le soir, mais également le matin, pour gérer le trop-plein de la journée.»

Source : https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/nos-conseils-pour-eviter-le-blues-de-lapres-rentree

ASSURER PENDANT LA JOURNÉE

Pendant des semaines, votre emploi du temps a été quasi vide, ce qui peut engendrer une certaine anxiété au retour de congés. « L'homéopathie peut vous aider à gérer la peur, les troubles émotionnels, la charge mentale quotidienne ou encore le refoulement. **Il est même possible de prendre de l'homéopathie pour éviter que la tristesse du retour de vacances ne s'accentue** ou encore l'anxiété qui augmente lorsque les enfants retrouvent le chemin de l'école. A chaque situation sa solution homéopathique sur mesure.

Dans tous les cas, vous pouvez demander conseil à un professionnel de santé qui saura vous conseiller le médicament approprié. Et, une fois armée de votre trousse « de secours » homéopathique, c'est peut-être l'occasion de planifier vos prochaines vacances, non ?

Flector Effigel® 1% Gel
DICLOFÉNAC ÉPOLAMINE

TRAUMATISMES BÉNINS : ENTORSES (FOULURES) ET CONTUSIONS

Flector TissugelEP® 1%
DICLOFÉNAC ÉPOLAMINE

TRAUMATISMES BÉNINS : ENTORSES (FOULURES) ET CONTUSIONS

Ce sont des médicaments contenant du diclofénac. Ne pas les associer entre eux ou avec d'autres médicaments contenant des anti-inflammatoires non stéroïdiens ou de l'aspirine par voie orale ou locale. Lire attentivement la notice. Pas avant 15 ans. Demandez conseil à votre pharmacien. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Si les symptômes persistent plus de 3 jours, consultez votre médecin. Mai 2022 - Visa n°22/03/66950512/GP/001

IBSA
Caring Innovation

Dopez votre mémoire, votre attention et votre concentration

De nombreuses situations dans la vie quotidienne requièrent aussi une concentration et une mémorisation adaptée. Si l'attention est un processus cognitif normal, souvent involontaire, concentration et mémorisation exigent des efforts spécifiques, voulus, et demandent parfois détermination et persévérance.

PLUSIEURS HUILES ESSENTIELLES SONT INTÉRESSANTES DANS CE CONTEXTE. EN VOICI TROIS À PRIVILÉGIER :

- L'huile essentielle de Romarin à cinéole, Rosmarinus officinalis CT 1.8 cinéole, qui est stimulante et a fait ses preuves en olfaction au niveau de la mémorisation.

- L'essence de Citron jaune, Citrus limonum, qui crée une atmosphère propice à la concentration, calme l'anxiété et permet de garder les idées claires.

- L'huile essentielle de Menthe poivrée, Mentha X piperita, qui apaise le mental, évite la dispersion et peut donner un coup de « boost » en cas de fatigue.

CONSEILS D'EXPERT POUR BOOSTER VOTRE MÉMOIRE

LE GESTE FACILE :

Déposer 1 goutte d'huile essentielle de Romarin à cinéole sur une touche à sentir, ou sur un mouchoir en papier, à respirer ensuite tranquillement 3 à 4 fois de suite. Geste à faire le matin avant de se mettre au travail et à reconduire 1 ou 2 fois dans la journée selon les besoins. Si son odeur est entêtante, incommodante, il est important de chercher d'abord la juste distance avec le support et si besoin, le même geste peut être fait plutôt avec l'essence de Citron jaune.

LE GESTE COMPLET :

Sur la mèche vierge d'un stick olfactif, déposer les gouttes dans les quantités indiquées ci-dessous, puis refermer le dispositif :
- HE Menthe poivrée, Menthe X piperita 3 gouttes
- HE Romarin à cinéole, Rosmarinus officinalis CT 1.8 cinéole 5 gouttes
- Citron jaune, Citrus limonum 10 gouttes

Utiliser ce stick inhalateur 2 à 4 fois dans la journée, en prenant le temps d'inspirer profondément le mélange. Facile à transporter, il peut aussi être utilisé juste avant un entretien, un examen…

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Ess. Citron jaune : déconseillée chez l'enfant et la femme enceinte ou allaitante, sans l'avis d'un praticien. Potentiellement fluidifiante sanguine, à éviter par voie orale en cas de traitement anticoagulant. Irritante à l'état pur par voie cutanée, toujours la diluer. Photosensibilisante, pas d'application cutanée en période d'exposition au soleil.

HE Menthe poivrée : contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, l'enfant < 7 ans, les sujets épileptiques ou asthmatiques et en cas d'hypertension non stabilisée. Prudence par voie orale en cas d'ulcère avéré, de troubles hépatiques ou de la vésicule biliaire ou de prise concomitante de médicaments.

HE Romarin à cinéole : contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante et l'enfant < 4 ans. Déconseillée chez l'enfant < 6 ans, chez le sujet épileptique ou avec antécédent de convulsions et chez le sujet asthmatique en diffusion ou olfaction.

Source : https://www.pharmacie-homeopathie.com/blog/dopez-votre-memoire/

Alzheimer : la lutte contre l'oubli

850 000 malades, 225 000 nouveaux cas annuels, 5 % des plus de 65 ans : le 21 septembre, journée mondiale contre la maladie d'Alzheimer, est l'occasion de faire le point sur un fléau qui nous concerne tous.

LES FACTEURS DE RISQUES D'ALZHEIMER

Si les lésions cérébrales de la maladie sont connues, son origine exacte reste mystérieuse. Des circonstances favorisantes ont cependant été identifiées. **Les unes (âge, sexe féminin, antécédents familiaux) sont inéluctables, mais d'autres peuvent et doivent être évitées, recherchées et traitées :** facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, diabète, taux élevés de lipides, tabagisme, surpoids, sédentarité), alimentation déséquilibrée, isolement social, dépression et faible stimulation cérébrale. Un suivi médical régulier, une hygiène de vie correcte, une vie sociale active, des activités intellectuelles sont autant d'armes utiles contre la survenue de cette maladie.

LE LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL POUR LUTTER CONTRE ALZHEIMER

L'accompagnement d'un patient Alzheimer est lourd de conséquences pour l'aidant (souvent le conjoint ou les enfants) : ses qualité et espérance de vie en sont diminuées. **La perte d'autonomie du malade bouleverse la filiation :** certains aidants (conjoint ou enfant) prennent le rôle du parent, d'autres (enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants) peuvent se sentir exclus du lien malade-aidant, mais aussi exclus de la lignée si le parent malade ne les reconnaît plus.
Cela comporte deux risques majeurs intrinséquement liés. La rupture relationnelle avec le couple aidant-malade provoque son isolement social. Ce qui précipite ensuite l'évolution de la maladie et l'épuisement de l'aidant. La maladie d'Alzheimer ne fait pas qu'une victime ! Du conjoint aux petits-enfants, deux à quatre générations sont touchées.

Trous de mémoire ? Consultez votre médecin traitant ! Des tests très simples (Horloge, 5 mots, MMS) l'aideront à vous orienter si besoin vers une consultation spécialisée Mémoire.

Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/maladie-alzheimer-ou-en-sommes-nous/

SYNTHOLORAL

EG Labo
STADA GROUP
Notre Mission - Votre Santé

UNE GAMME COMPLÈTE POUR RETROUVER LE SOURIRE

BAIN DE BOUCHE

SPRAY BUCCAL

GEL BUCCAL

COSMÉTIQUES

DISPOSITIF MÉDICAL

AIDE À MAINTENIR DES GENCIVES SAINES ET APAISÉES PROCURE UNE HALEINE FRAICHE

APAISE LES IRRITATIONS DE LA CAVITÉ BUCCALE

SOULAGE ET CICATRISE LES LÉSIONS DE LA MUQUEUSE BUCCALE ET LES APHTES

SYNTHOLORAL BAIN DE BOUCHE ET SPRAY BUCCAL : Pour toute information complémentaire (mode d'emploi, conseils d'utilisation) se référer à l'étiquetage.

SYNTHOLORAL GEL BUCCAL est destiné à apaiser et favoriser la cicatrisation des états inflammatoires ou traumatiques de la muqueuse buccale. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Lire attentivement les instructions figurant sur l'emballage ou sur la notice. A partir de 2 ans. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Fabricant : Medicinalis d.o.o. Distributeur : EG Labo - Laboratoires EuroGenerics.

DM 506.1 - 10/2021 CREATION GEC

Alzheimer : dépister et prendre en charge

Malgré les progrès accomplis, c'est à un stade parfois avancé que la maladie est identifiée, ce qui retarde de manière préjudiciable la prise en charge et alourdit la charge des familles.

NON AUX IDÉES REÇUES

Ce n'est pas une conséquence naturelle de la vieillesse : Il s'agit d'une maladie neurodégénérative bien spécifique qui provoque une mort lente et progressive des neurones. Les symptômes n'apparaissent que plusieurs années après qu'elle se soit déclarée dans le cerveau.

Il n'y a pas que la perte de mémoire : Ce sont effectivement les neurones localisés dans la région de l'hippocampe, siège de la mémoire, les premiers atteints. D'autres zones du cerveau sont malheureusement touchées petit à petit, entraînant la dépendance.

ÉTABLIR LE DIAGNOSTIC

Les pertes de mémoire peuvent avoir de nombreuses causes. Seul un médecin peut diagnostiquer les symptômes précoces de la maladie d'Alzheimer. Si les pertes de mémoire s'aggravent ou ont une incidence significative sur la vie quotidienne, consultez un médecin spécialiste. Après un entretien avec le patient, en présence d'un proche, il lui fera subir un examen clinique approfondi et une série de tests. **Il prescrira également des examens complémentaires (IRM, scanner) pour rechercher d'autres causes possibles. Les symptômes de l'évolution progressive :** atteinte du langage (aphasie), de la capacité à réaliser une activité (apraxie) et de la possibilité de reconnaître des objets (agnosie). **Troubles psychologiques et comportementaux : agitation, apathie…**

PRISE EN CHARGE

Elle repose sur trois axes destinés à préserver le plus longtemps possible l'autonomie et la qualité de vie de la personne malade. Traitements médicamenteux : d'efficacité relative sur certains symptômes à court terme. Traitements psychosociaux dans des structures hospitalières de jour ou des centres d'accueil. **Soutien des patients et de leurs proches par une équipe pluridisciplinaire :** orthophoniste pour les troubles du langage, kinésithérapeute pour les troubles de la marche et de l'équilibre, psychologue.

Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/fiche-sante-alzheimer/

UNE ASSOCIATION NATIONALE CONTRE ALZHEIMER

Créée en 1985 à l'initiative de familles de malades et d'acteurs de santé, France Alzheimer est la seule association nationale reconnue d'utilité publique dans le domaine de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées. Ses 4 objectifs : soutenir les malades et leur famille, faire avancer la recherche, agir auprès des pouvoirs publics et de l'opinion, former les aidants. L'association a notamment obtenu l'inscription de la maladie à la liste des 30 affections de longue durée (ALD) pour une prise en charge à 100%, et sa déclaration en Grande cause nationale en 2007.

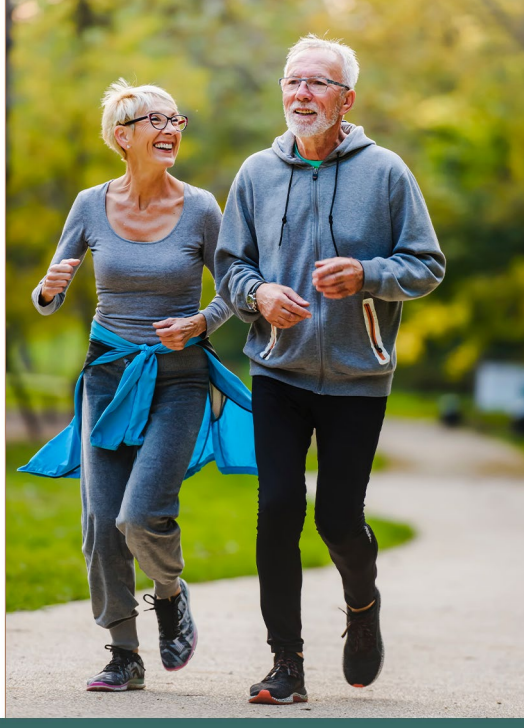
Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/maladie-alzheimer-ou-en-sommes-nous/

Prévenir les maladies neurodégénératives

L'exercice physique régulier est gage de bonne santé physique. Il améliore l'humeur autant qu'il irrigue le cerveau et préserve des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Selon la Fédération pour la recherche sur le cerveau, les Français associent les dommages de la sédentarité et de l'inactivité physique en premier au cœur (87 %), puis aux articulations (76 %) et aux poumons (45 %). Seulement 27 % pensent qu'elles peuvent altérer le cerveau. Or de nombreuses études ont démontré que la pratique régulière d'une activité physique est indispensable à son bon fonctionnement. Si le sport dope le cerveau, il possède aussi un effet protecteur vis-à-vis des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Il a d'ailleurs été prouvé scientifiquement que rester actif permettrait non seulement de diminuer les risques neurodégénératifs, mais aussi retarderait leur apparition et leur développement.



UN CERVEAU MIEUX OXYGÉNÉ

L'activité physique entraîne une accélération du cœur afin d'augmenter le débit sanguin en fonction de l'effort. Mieux irrigués, le cerveau et les neurones sont mieux oxygénés. L'apport en nutriments et en glucose nécessaire à leur bon fonctionnement est accru, stimulant la neurogénèse. Autrement dit, sous l'effort, les neurones se multiplient plus facilement dans la zone de l'hippocampe, l'aire du cerveau dans laquelle se situent les émotions et la mémoire. **Des chercheurs ont récemment découvert que l'irisine – une hormone et protéine sécrétée pendant l'exercice physique – aide à renforcer la mémoire à court terme.**

Ce qui laisse entrevoir de nouvelles perspectives, notamment dans le traitement des maladies neurodégénératives telles qu'Alzheimer, caractérisée par une perte progressive de la mémoire et d'autres fonctions cognitives (troubles de l'humeur, du langage, de la perception, de l'attention, confusion, désorientation, etc.) et Parkinson défini par un vieillissement prématuré des neurones.

BOOSTER DE MATIÈRE GRISE

Contrairement à ce que nous pourrions croire, la plasticité cérébrale ne croît pas seulement de notre naissance jusqu'à l'âge adulte. Il a été démontré que rien n'était figé et que la neuroplasticité peut produire de nouvelles connexions à tout moment. Les séances de sport régulières et modérées contribuent aussi à la production de facteurs neurotrophiques, une famille de protéines responsables de la croissance et de la survie des neurones.

Ces neurotransmetteurs ne permettent pas seulement la formation de nouveaux neurones. Ils stimulent également la plasticité synaptique, la capacité du système nerveux à former de nouvelles connexions et de nouveaux vaisseaux sanguins.

MOINS DE RISQUE DE DÉPENDANCE

Si l'activité physique freine la progression des maladies d'Alzheimer et de Parkinson, elle permet aussi de maintenir les capacités physiques et de prévenir les chutes. Pratiquée de manière régulière, elle renforce et améliore l'endurance, le tonus musculaire, la souplesse, les amplitudes articulaires et l'équilibre.

Pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, l'exercice physique se veut un outil thérapeutique, un traitement non médicamenteux primordial pour un mieux-être global et conserver une certaine qualité de vie le plus longtemps possible.

Source : https://www.bienetre-et-sante.fr/prevenir-maladies-neurodegeneratives/

À SAVOIR :

Une activité physique régulière et soutenue diminuerait de 30 % le risque d'être atteint d'une maladie neurocognitive, selon la Fondation Vaincre Alzheimer. L'activité physique adaptée se veut également bénéfique pour les personnes déjà touchées. Elle aide à freiner sa progression en boostant le cerveau, assurant la motricité ainsi que les fonctions cognitives.

À PARTIR DE QUAND MON BÉBÉ A-T-IL BESOIN D'UNE BROSSE À DENTS ?

À mesure que votre bébé grandit (beaucoup trop vite), les premières fois continuent de plus belle ! Parmi elles, le brossage des dents… Alors à quel âge faut-il commencer, quel type de brosse à dents et dentifrice choisir, quand prendre rendez-vous chez le dentiste ? On fait le point sur l'hygiène dentaire de votre bébé !

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE BROSSER LES DENTS DE VOTRE BÉBÉ ?

Sans grande surprise, brosser les dents de votre bébé quotidiennement réduit l'accumulation de plaque dentaire et donc le développement des bactéries responsables des caries. **Le brossage de dent est d'autant plus important au plus jeune âge, car les dents de lait de votre petit sont plus vulnérables.**

La couche d'émail qui les recouvre est plus mince, il est alors plus facile pour les bactéries de s'y attaquer. De plus, votre enfant passe aussi beaucoup de temps à dormir, or durant ce laps de temps la production de salive, normalement protectrice, est fortement diminuée. **Il est donc primordial de prendre soin des dents de lait de votre bébé dès le plus jeune âge, car la façon dont elles sont traitées aura une influence sur l'état des dents définitives.** Si votre bébé développe des caries dès le plus jeune âge, il sera plus susceptible d'en avoir facilement tout au long de sa vie.

À PARTIR DE QUEL ÂGE FAUT-IL BROSSER LES DENTS DE VOTRE BÉBÉ ?

Sans parler de vrai brossage de dents (puisque votre bébé n'en a pas encore), on recommande dès la naissance de lui nettoyer l'intérieur de la bouche.

- **Quand ?** Après chaque repas
- **Comment ?** En passant un linge propre, doux et humide sur ses gencives (comme une compresse)
- **Pendant combien de temps ?** Jusqu'à l'arrivée de sa première dent

Cette première dent de bébé, c'est généralement vers 6 mois qu'elle fait son apparition ! Pour autant, il n'est pas encore question d'utiliser une vraie brosse à dents !

QUEL TYPE DE BROSSE À DENTS CHOISIR POUR VOTRE BÉBÉ ?

BROSSAGE ENTRE 6 MOIS ET 1 OU 2 ANS

On recommande une brosse à dents de doigt en silicone avec des petits picots. Ces derniers seront bien utiles pour prévenir les caries ! Ce n'est pas parce que votre bébé n'a que quelques dents que la sucrosité du lait ne peut pas les abîmer. On appelle ça les caries du biberon ! Elles peuvent également être plus fréquentes au moment de la diversification alimentaire !

BROSSAGE À PARTIR DE 1 OU 2 ANS

Pour la première VRAIE brosse à dents de votre bébé, privilégiez :

• Des poils souples pour se faufiler facilement entre ses dents sans agresser et faire saigner ses gencives.

• Une petite tête pour se glisser dans tous les recoins de sa bouche.

Il faudra penser à la changer régulièrement, dès que les poils commencent à prendre la forme d'un palmier.

À PARTIR DE QUAND MON BÉBÉ A-T-IL BESOIN D'UNE BROSSE À DENTS ?

QUEL TYPE DE DENTIFRICE CHOISIR POUR LAVER LES DENTS DE VOTRE BÉBÉ ?

Il est alors recommandé un brossage de dents de préférence le soir. Rappelons que la nuit, la production de salive diminue ce qui favorise l'attaque des substances bactériennes sur les dents de lait de votre bébé.

D'après les recommandations officielles de l'UFSBD (Union Française de la Santé Bucco-Dentaire), le type de dentifrice varie en fonction des âges. Afin qu'un dentifrice soit adapté aux tout-petits, il est important de choisir un dentifrice réservé aux premières dents. **Ce qu'il faut prendre en compte, c'est la quantité de fluor, permettant de prévenir les caries en rendant l'émail moins sensible aux attaques acides des aliments.** Cette quantité de fluor se mesure en ppm (partie par million) et elle est indiquée sur le flacon.

DENTIFRICE BÉBÉ DE 2 À 3 ANS

Les dentifrices avec une quantité de fluor inférieure ou égale à 500 ppm, avec seulement une petite noisette sur le bout de la brosse à dents. A cette âge-là, il est recommandé de se laver les dents deux fois par jour. Même si l'enfant manifeste l'envie de se débrouiller seul, veillez quand même à compléter son brossage de dents.

DENTIFRICE BÉBÉ APRÈS 3 ANS

Les dentifrices fluorés à 500 ppm doivent être privilégiés.

DENTIFRICE BÉBÉ À PARTIR DE 6 ANS

Les dentifrices avec une quantité de fluor située entre 1 000 et 1 500 ppm sont recommandés.

Pour faire du brossage des dents un moment des plus agréables, privilégiez toujours des dentifrices à la composition douce et au goût agréable. Au départ, il convient d'assister l'enfant dans son brossage de dents, ce qui fera de ce moment un instant de partage. Puis petit à petit, vous pouvez lui proposer des petites astuces.

Avant 6 ans, il existe la méthode 1-2-3-4 qui consiste à se brosser les dents :

1. en bas à gauche
2. en bas à droite
3. en haut à droite
4. en haut à gauche

Lorsque votre enfant a grandi et qu'il est plus autonome, **oubliez la méthode 1-2-3-4 pour lui faire adopter un brossage de dents plus complet, comme le conseille les dentistes.**

QUAND PRENDRE RENDEZ-VOUS CHEZ LE DENTISTE POUR VOTRE BÉBÉ ?

Comme vous, votre bébé devra régulièrement faire un petit tour chez le dentiste (1 fois par an à partir d'1 an environ, lorsque ses dents sont presque toutes là). **En parallèle, il est important de veiller quotidiennement à sa bonne hygiène bucco-dentaire avec quelques habitudes à prendre :**

• Limitez les boissons et aliments trop sucrés pour éviter les caries
• Surveillez au maximum ce que votre bébé peut mettre dans sa bouche pour éviter les bactéries indésirables
• Évitez d'utiliser la même cuillère pour goûter la nourriture de votre bébé et le faire manger pour des raisons d'hygiène

Avec toutes ces informations, vous allez pouvoir vous occuper au mieux des petites dents de votre bébé. Évidemment, en cas de doute sur le choix de la meilleure brosse à dent ou le meilleur dentifrice, n'hésitez pas à demander conseil à votre pédiatre, votre pharmacien ou votre dentiste !

Source : https://www.laudavie.com/nos-conseils/non-classifiee/brosse-a-dents-bebe/

Comment aider votre enfant à passer une bonne nuit ?

Motif de consultation fréquente chez les pédiatres et les médecins généralistes, l'insomnie des plus petits peut se révéler très stressante pour la famille. Avant de s'alarmer sur une quelconque pathologie, il faut commencer par offrir à l'enfant le meilleur environnement possible pour favoriser son sommeil. Voici quelques conseils très faciles à appliquer tout en faisant preuve de patience, cela ne fonctionne en effet pas forcément dès le premier soir.

AVANT DE TRAITER, TROUVER LA CAUSE

En 2017, la Revue européenne du développement de l'enfant publiait une étude intitulée « Les troubles du sommeil du bébé et du jeune enfant » qui indiquait que l'insomnie infantile concernerait 20 et 50 % des plus-petits dans les pays occidentaux. **75% de ces troubles seraient liés à des causes comportementales selon le rapport sur le sommeil remis en 2016 au ministre de la Santé. Une explication soutenue par le Dr Patrick Vachette :** « On peut avoir à faire à un enfant anxieux, ou qui est très réceptif aux tensions à la maison ou encore qui a des soucis à l'école ». Bref, les plus jeunes dorment la nuit comme ils ont vécu leur journée. Avant donc de soigner le symptôme, il faut en trouver la raison.

L'HOMÉOPATHIE, UN TRAITEMENT BÉNÉFIQUE POUR LES PLUS-PETITS

La médecine homéopathique offre une alternative sans risque et sans accoutumance. Sa particularité est de proposer des médicaments en fonction des symptômes présentés par les jeunes enfants. **Les médicaments homéopathiques agissent en effet pour réduire les symptômes suivants :** maux de ventre, difficultés à trouver le sommeil et besoins fréquents d'uriner. **Si l'insomnie se traduit par des diarrhées émotives et de l'aérophagie ou bien encore de l'anxiété avec boule à la gorge, oppression thoracique et envie de pleurer, l'homéopathie a, là aussi, toute sa place !** L'homéopathie favorise aussi l'endormissement des plus jeunes qui souffrent de terreurs nocturnes. Ces petites granules, diluées dans un peu d'eau, peuvent calmer ceux qui crient ou sursautent en dormant et se réveillent brutalement en décrivant leurs cauchemars.
Enfin, le traitement homéopathique peut aussi être efficace sur un enfant souffrant de terreurs nocturnes accompagnées de somnambulisme et qui bouge sans arrêt les pieds et les mains dans son sommeil. Le traitement est à donner au coucher et à répéter dans la nuit si besoin. Il suffit de donner les granules au petit patient et de lui demander de les laisser fondre dans sa bouche. Il est aussi possible de diluer les granules dans un peu d'eau, dans un biberon ou bien un verre.

DES BONNES PRATIQUES QUI FAVORISENT LE SOMMEIL

- Aérer la chambre si possible 15 minutes, même en hiver.
- Vérifier la température de la pièce qui doit être entre 18 et 20 degrés.
- Abandonner l'écran avant le coucher car il altère la qualité du sommeil selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).
- Respecter un rituel. Après l'excitation de la journée, un bain servira à détendre votre enfant. Au moment du coucher, assurez-vous qu'il ait son doudou et/ou sa tétine pour éviter un drame. Le rituel se poursuit en lui lisant une histoire en allumant une veilleuse, si nécessaire. Cette routine possède des vertus rassurantes qui calment l'enfant.
- Ne pas coucher son enfant dans le lit parental « sauf s'il est malade ou s'il dort dans un endroit inhabituel ».
- Respecter l'heure du coucher et éviter « de varier les heures à l'excès sous peine de décaler son horloge biologique ».
- Mieux vaut le faire dîner tôt en privilégiant un repas léger. Petite astuce, évitez les potages, « ça évitera les envies pressantes au milieu de la nuit » !

Source : https://www.boiron.fr/ma-sante-au-quotidien/comment-aider-votre-enfant-passer-une-bonne-nuit

#PROTÉGER SON ENFANT

POUX : traitements naturels pour les éviter ou les éliminer

Mieux que se débarrasser des poux, nous avons envie de les éviter et en plus avec des produits naturels plus sains pour la tête de nos chers enfants. Voici une synthèse des astuces naturelles anti-poux afin que ces bestioles ne participent plus à la rentrée scolaire et si c'est le cas, comment les fuir au plus vite !

1. UN POINT RAPIDE SUR LES POUX

Bon, vous devez vous faire une raison, 85% des enfants auront au moins une fois des poux pendant leur scolarité. La collectivité est le facteur favorisant sa diffusion. Un pou vit entre 3 et 4 semaines. Il pond de 3 à 5 œufs, les lentes qui s'accrochent au cheveu. Bref, deux ou trois poux et hop… **La tête de votre enfant sera aussi peuplée que la Chine !**

Cheveux propres ou sales, peu importe pour le pou… Ils aiment tous les cuirs chevelus. Il n'y a pas de « têtes à poux »… Tous égaux… même les parents (qui les attrapent en se demandant bien pourquoi leur cuir chevelu les démange !). A noter qu'ils préfèrent occuper les tempes, la nuque, et autour des oreilles.

2. LES HUILES ESSENTIELLES, UNE ARME « ESSENTIELLE » CONTRE LES POUX !

Utilisez l'huile essentielle de Lavande vraie bio en prévention soit 1 ou 2 gouttes derrières les oreilles de votre enfant. La lavande est hautement insecticide. La lavande vraie est une huile essentielle très douce pouvant être utilisée dès 6 mois. **Mais attention, ne pas confondre avec les autres huiles essentielles de Lavande ! Lavande vraie = lavande fine = lavande officinale**

TRAITEMENT DES POUX AVEC LES HUILES ESSENTIELLES :

Mélanger 1 cuillère à café d'huile végétale de Jojoba bio avec 2 gouttes de d'huile essentielle de lavande vraie bio + 2 gouttes d'huiles essentielles de tea tree. Une fois le mélange effectué, appliquez le sur le cuir chevelu de votre enfant, raie par raie.
Laisser agir pendant 2 heures en enveloppant la tête dans une serviette. Puis laver les cheveux avec un shampoing doux. Renouveler au bout de 8 jours.

OENOBIOL
CHUTE DE CHEVEUX
OU FORCE ET VITALITÉ

22,49 €

Le programme 3 mois de 3x60 capsules

*Offre valable dans les pharmacies participantes du 1er au 30 septembre 2022.

POUX : traitements naturels pour les éviter ou les éliminer

3. UN TRUC DE PHARMACIEN HOMÉOPATHE : LA TEINTURE MÈRE D'ARNICA CONTRE LES POUX !

Et oui, facile à utiliser et peu coûteux, la teinture mère d'arnica est efficace contre les poux.

Frictionner le cuir chevelu de votre enfant.

Laisser reposer 2 heures.

Puis utiliser un shampoing doux pour le lavage des cheveux

4. STOP AUX IDÉES REÇUS SUR LES POUX !

- Inutile de laver la maison du sol au plafond. Les poux ne vivent que quelques heures hors d'une tête. Donc la transmission ne se fait que tête à tête. Pensez juste à vérifier le canapé où toute la famille s'installe et aérer les lits.

- Ne vous jeter pas sur les produits anti-poux. Utiliser un produit cheveux démêlant et un peigne fin. Poser le produit puis peigner, vous ôterez les poux !

- Pas de shampoing au vinaigre !

- Il n'y a pas de tête à poux !

- La mayonnaise, c'est mieux dans son assiette !

Source : https://www.pharmacie-homeopathie.com/blog/poux-traitement-naturel-pour-les-eviter-ou-les-eliminer-les-poux/

En résumé, il existe des solutions efficaces, naturelles et peu coûteuses pour se débarrasser rapidement des poux, voir les éviter.

TRAITEMENT DE COURTE DURÉE DES DIARRHÉES AIGUËS PASSAGÈRES DE L'ADULTE À PARTIR DE 15 ANS EN COMPLÉMENT DES MESURES DIÉTÉTIQUES

VOUS ÊTES AU BOUT DU ROULEAU ?

SINON PENSEZ À LOPÉRAMIDE ZENTIVA CONSEIL®

Lopéramide Zentiva Conseil®

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 2 jours, consultez votre médecin.
Médicament générique d'IMODIUMCAPS® 2 mg, gélule.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique "Notre gamme conseil" sur notre site internet.

ZENTIVA

Crédit Photo : Getty Images Visa n° 2100162144356/GP001 - 710000102 5 - 07/2021

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE